

Drei Ratschläge für eine lebendige Gottesbeziehung (1. Thessalonicher 5, 16–18)

Predigt Johannesgemeinde Gießen, 9. Februar 2025, J.C. Schnurr

Die Gnade unseres Herrn Jesus Christus und die Liebe Gottes und die Gemeinschaft des Heiligen Geistes sei mit euch allen. Amen.

Es ist schon ein paar Jahre her, da hatte ich im ICE von Utrecht nach Frankfurt eine eindrückliche Begegnung. Es ging um eine Frau um die 60 (Ärztin, aber bald in Rente), die sich neben mich setzte und mir erzählte, am Vortag sei ihr Vater gestorben. Sie hatte gerade seine Waldbestattung organisiert. Daraus entwickelte sich ein intensives Gespräch. Sie hatte sich als Jugendliche von ihrem katholischen Glauben abgewandt und bezeichnete sich als Nichtchristin; sie erzählte mir aber auch, dass sie sich mit der Bibel beschäftige und mich beneiden würde, dass ich zu Gott reden könne. Gar nicht so sehr bei den schweren Dingen, um zu bitten und zu klagen, meinte sie interessanterweise (trotz der Umstände), sondern bei den schönen Dingen. Manchmal, sagte sie, würde sie eine große Dankbarkeit empfinden für Dinge in ihrem Leben; da sei aber niemand, dem sie dankbar sein könne. Sie glaubte an eine unpersönliche Kraft hinter der Welt, aber wie kann man der dankbar sein? so fragte sie sich.

Unser Gespräch ging mir lange nach. Als Christen gehen wir tatsächlich davon aus, dass da ein Gegenüber ist – ein Gegenüber, das man ansprechen und mit dem man sogar eine Beziehung haben kann! Pastor Wilhelm Busch aus Essen, vermutlich der einflussreichste deutschsprachige Evangelist des 20. Jahrhunderts, hielt 1966, in seinem Todesjahr, eine berühmte Predigt, die man heute noch im Internet nachhören kann, mit dem Titel „Ich habe keine Zeit“. Er begann sie mit den Worten: „Guten Abend! Ich würde gern wissen, wie viel Leute jetzt eigentlich hier sind. Ich weiß es nicht. Aber ich weiß, wenn man sie zählen würde, wäre einer mehr da, den wir nicht sehen können. Und auf den einen kommt alles an, den auferstandenen Herrn. Und darum wollen wir ihn zuerst bitten, nicht dass er kommt, er ist da, sondern dass wir offene Augen bekommen, ihn zu erkennen.“ So Wilhelm Busch.

Ich fand das einen packenden Predigt-Einstieg. Christsein heißt, an einen lebendigen Christus zu glauben, zu rechnen mit einem lebendigen Gott. Es hat mich deshalb häufig in Krisen zu Menschen hingezogen, die eine tiefe Beziehung zu Gott zu haben schienen. Denn ich habe auch immer wieder die Erfahrung gemacht, dass die Beziehung zu diesem lebendigen Gott angefochten ist – durch schwere Lebenswege, eigenes Versagen oder ungelöste Fragen.

Das war sie schon in der Urgemeinde. Schon damals kämpften Christen mit Schwierigkeiten in ihrer Gottesbeziehung. Das war der Grund, warum der Apostel Paulus in einem seiner frühen Briefe, dem ersten Thessalonicher-Brief, gegen Ende eine ganz bemerkenswerte Lebensregel aufstellte. Es ist ein Wort, das mich in den letzten Jahren begleitet hat, das ich mir oft vorgesagt und in Erinnerung gerufen habe, weil ich es so schlicht und doch so hilfreich finde. 1. Thessalonicher 5, die Verse 16–18:

¹⁶ Freut euch allezeit! ¹⁷ Betet unablässig! ¹⁸ Sagt in allem Dank! Denn das ist der Wille Gottes in Christus Jesus für euch.

Drei Verse. Drei Ratschläge und ihre Begründung. Drei Mini-Sätze, im Stakkato vorgetragen – vielleicht, damit man sie besser behalten und memorieren konnte. Aber sie hängen miteinander zusammen.

Zuerst: „Freut euch allezeit!“ Was für eine Aufforderung! Kann man denn Freude *gebieten*? Und kann man immer fröhlich sein? Mit Sicherheit ist hier kein antrainiertes 24-Stunden-Lächeln gemeint. Das ist ja oft nur eine Maske. Es kann auch kein empfindungsloser Befehl

sein, der dem trauernden oder verzweifelten Menschen das Leben noch schwerer macht, als es schon ist. „Wer wirklich mit Gott lebt, hat keine Depressionen“ – dieser Satz, den ich in meiner Studienzeit in einer Predigt hörte, stimmt nicht. Er ist nicht realistisch, aber er ist auch nicht biblisch. Es gibt in der Bibel Raum für die Tiefen menschlicher Empfindungen – in den Psalmen, in den Klageliedern, nicht zuletzt bei Paulus, der oft von seinen Sorgen und seinen Tränen sprach und einmal „sogar am Leben verzweifelte“, wie er schreibt [2Kor 1,8]. Eine aufgesetzte Fröhlichkeit kann nicht gemeint sein, auch keine Einschüchterung eines depressiven oder verzweifelten Menschen: „Reiß dich zusammen! Sei fröhlich!“

„*Freut euch allezeit!*“ Man sollte den Satz, denke ich, seelsorgerlich lesen. Er erinnert uns daran, wie viel Grund zur Freude wir im christlichen Glauben haben – selbst in einer so unruhigen Zeit wie der aktuellen. Wie viel Gutes hat uns Gott in diesem Leben geschenkt und wie viel Besseres noch für das kommende Leben verheißen! Und alles aus Gnade, ohne unser Verdienst. Das Evangelium ist lebensspendende, frohe Botschaft. Und darum zielt der Glaube nicht nur auf Gleichmut und Gehorsam, sondern auch auf ein Gefühl, die Freude.

Psychologisch gesehen, ist Freude eine spontane emotionale Reaktion auf etwas Gutes. Sie drückt sich bis in die Physiognomie eines Menschen hinein aus: in der Entspannung der Gesichtszüge oder in einem glücklichen Lachen oder Lächeln (übrigens in allen Kulturkreisen relativ ähnlich). Freude ist ein Selbstzweck, nicht Mittel für einen anderen Zweck. Aber sie existiert doch nie isoliert, sondern sie lebt von ihrem Bezugspunkt. Schadenfreude ist darum – wenn überhaupt – eine niedere Art der Freude. Freude erhält ihren Wert auch von ihrem Gegenstand. Und das ist ganz sicher, was Paulus im Sinn hatte. „Freut euch *im Herrn*“, hat er ja den Philippern gleich mehrmals geschrieben (3,1; 4,4). Jesus war für ihn der Grund aller Freude und auch die Tür zur Freude an Gottes anderen Gaben.

Warum ist Freude so wichtig im christlichen Leben? Ich glaube, weil sie ein Ausdruck echter Wertschätzung ist. Eine freudlose Beziehung ist oft eine lieblose Beziehung. Gott möchte, dass wir Ihn von Herzen lieben und Ihm gerne dienen, nicht mit innerem Groll oder nur äußerlich. Die Freude ist Ausdruck davon. Das war der einflussreiche Gedanke des amerikanischen Theologen John Piper in seinem Bestseller *Desiring God* („Sehnsucht nach Gott“): dass wir unserem Lebensziel, Gott zu verherrlichen, gerade dann am besten gerecht werden, wenn wir uns von Herzen an Ihm freuen. Die Liederdichter der Kirchengeschichte haben das so gesehen, oft im Angesicht großer eigener Schwierigkeiten, und sie haben damit die Frömmigkeit vieler Generationen geprägt: *Fröhlich soll mein Herze springen; Geh aus, mein Herz, und suche Freud in dieser lieben Sommerzeit; In dir ist Freude in allem Leide; Jesu meine Freude*. Diese Lieder laden ein, sich anstecken zu lassen von der Freude über Gott, Seine Welt und Seine Gnade.

Aber das ist manchmal richtig schwer. Denn während Gott uns manche Wünsche erfüllt, bleiben andere Wünsche offen: Wünsche für unsere Familie und Freunde, für eine Beziehung, für unsere Gesundheit, für unsere berufliche Aufgabe, für die Gemeinde – vielleicht auch für die Johannesgemeinde. Manche Gebete scheinen ungehört zu verhallen. Das kann uns bitter machen, auch bitter gegen Gott. Darum schreibt Paulus diesen Satz, damit wir nicht der Bitterkeit nachgeben, sondern darum kämpfen, die Freude wiederzufinden.

Ich hatte lange Kontakt zu einer alten Frau in einem Pflegeheim in Süddeutschland, die vor einigen Jahren mit 92 Jahren gestorben ist. Sie hatte fast keine Verwandten, kaum noch Freunde und keine gute Gesundheit. Zu Weihnachten 2017 hatte ich ihr eine Karte geschrieben und darin den Wunsch formuliert, sie möge in diesen Weihnachtstagen etwas von der christlichen Freude erleben. Höflich, aber entrüstet schrieb sie mir ein paar Wochen später

zurück. Jesus ist *immer* unsere Freude, schrieb sie – „nicht bloß an einem bestimmten Tag!“ – Weil ich weiß, dass ich hier anfällig bin, habe ich irgendwann einmal angefangen, jeden Morgen unter anderem um ein fröhliches Herz für den Tag zu bitten. Gott sei Dank, dass wir auch darum beten dürfen. Und damit bin ich bei Vers 17.

„*Betet unablässig!*“ Oder: „Betet ohne Unterlass!“ Damit ist nicht gemeint, ununterbrochen zu beten (was ja gar nicht geht, nicht einmal im Kloster), sondern regelmäßig und oft zu beten und zu leben in einer betenden, Gott zugewandten Haltung. Wozu brauchen wir das? Der norwegische Theologe Ole Hallesby hat es vor einem Jahrhundert in seinem Klassiker *Vom Beten* schön formuliert: Beten, schreibt er, „bedeutet nichts weiter, als Jesus in unsere Not einschließen. Es bedeutet, Jesus Zugang geben, damit er seine Kraft für unsere Not gebrauchen kann.“ Beten ist ein Ausdruck unserer Hilflosigkeit, meint Hallesby, unseres Angewiesen-Seins auf Gott. Und gerade das berührt Gottes Herz, weil es uns in eine richtige Beziehung zu Ihm setzt. Wir bringen alles, was uns passiert, mit Gott in Verbindung.

Ein anschauliches Beispiel dafür ist für mich die Autobiographie des Kirchenvaters Augustinus, die berühmten *Bekenntnisse (Confessiones)*, um 400 nach Christus verfasst. Die *Confessiones* sind nicht nur eine Erzählung seiner Erlebnisse, sondern zugleich ein einziges langes Gebet, weil Augustin hinter seiner Lebensgeschichte Gott am Wirken sieht und ihn deshalb immer wieder anspricht. „Groß bist du, Herr, und sehr zu loben“ – so beginnt er das Werk und kommt zwischendurch immer wieder auf die Zwiesprache mit Gott zurück. Als er von den Zweifeln erzählt, die er als jüngerer Mann dem Glauben gegenüber hatte, sagt er: „Sodann hast Du, Herr, allmählich mit ganz sanfter und milder Hand mein Herz berührt und beruhigt.“ (Confessiones VI,6ff) Und während er erzählt, wie ihn der Tod eines Freundes in tiefe Trauer stürzte, schreibt er: „Dürfte unser Weinen nicht an Dein Ohr dringen, so bliebe uns keine Hoffnung.“ (Confessiones IV, 9f) Alle Aspekte seiner Lebensgeschichte bringt er mit Gott in Verbindung und macht sie zu einem Gebet. Augustins *Bekenntnisse* versinnbildlichen für mich, was unablässiges Beten heißt: im vertrauensvollen Gespräch mit unserem Herrn durch die Höhen und Tiefen unseres Lebens zu gehen.

Beten heißt, Gott ehrlich zu erzählen, was wir denken und empfinden; um Dinge zu bitten, die wir brauchen oder uns wünschen, aber auch um Dinge, die Gott wichtig sind; und Fürbitte zu tun für andere. Manchmal wissen wir genau, worum wir bitten sollen, manchmal sind wir unsicher. Paulus selbst hat einmal geschrieben: „Wir wissen nicht, was wir in rechter Weise beten sollen.“ Aber das ist kein Problem, denn Paulus fährt fort: „Der Geist selber tritt jedoch für uns ein mit unaussprechlichen Seufzern.“ (Römer 8 Vers 26 [EÜ]) Der Heilige Geist hilft uns also, wenn wir gerne beten möchten, aber uns zu schwach fühlen, den richtigen Inhalt oder die richtigen Worte zu finden. Wir sollen uns nicht abhalten lassen, selbst dann, wenn wir voller Fragen und unsere Gebete sehr unvollkommen sind.

Die Aufforderung, unablässig zu beten, ist für mich auch ein indirekter Beleg, dass die Urgemeinde das Problem des unerhörten Gebetes genauso kannte wie wir. Wenn Paulus damit rechnen würde, dass Gott alle unsere Gebete sofort erhört, hätte er diese Ermahnung nicht schreiben müssen. Wenn wir immer sofort bekommen würden, was wir erbitten, kämen wir nicht in die Versuchung, „ablässig“ statt unablässig zu beten, unser Gebet schleifenzulassen oder ganz auf Eis zu legen. Oft ist es ja die Erfahrung der scheinbar ausgebliebenen Wirkung (selbst wenn wir in anderen Fällen Gebets-Erhörungen erlebt haben), die uns mürbe macht, die uns entmutigt. Manchmal sind es auch andere Gründe, zum Beispiel Zeitdruck oder der Reiz der anderen Dinge, mit denen wir uns beschäftigen. Paulus ermahnt uns ausdauernd zu beten.

Eine wichtige Hilfe dabei ist sicherlich, das regelmäßig zu tun, einen Weg zu finden (das wird bei jedem anders aussehen), in sein Leben regelmäßige Zeiten des Gebets einzubauen. Sonst ist das Gebet zu sehr von unseren schwankenden Gefühlen abhängig. Das Zeugnis Daniels im Alten Testament zum Beispiel gründete darauf, dass er dreimal am Tag betete. Hört nicht auf zu beten!, sagt uns Paulus, lasst euch nicht entmutigen!

Gebete haben in der Geschichte der christlichen Kirche eine zentrale Rolle gespielt. Aber von der Wirkung der ganz großen Mehrheit dieser Gebete haben wir keine Ahnung. Denn diese Wirkung ist ja unsichtbar für uns, und welche Ereignisse durch Beten zustande kamen oder verhindert wurden, weiß Gott allein. Aber es gibt auch bedeutende historische Entwicklungen, von denen man weiß, dass sie mit Gebet begonnen haben. Die amerikanischen Missionsgesellschaften des 19. Jahrhunderts zum Beispiel haben Tausende Missionare in verschiedene Erdteile gesandt und so unzähligen Menschen das Evangelium und oft auch Medizin und Schulbildung gebracht. Die vielleicht wichtigste Wurzel dieser Bewegung war aber ein Gebetstreffen. Im Spätsommer 1806 hatten sich fünf junge, von der Erweckungsbewegung ihrer Zeit erfasste Studenten des Williams College in Massachusetts draußen im Freien getroffen, um über die Weltmission nachzudenken und zu beten. Sie wurden, so wird berichtet, von einem Gewitter überrascht und fanden Zuflucht unter einem Heuhaufen. Darum spricht man heute von dem Heuhaufen-Gebetstreffen (Haystack Prayer Meeting). Die fünf jungen Männer ließen sich aber durch den Wolkenbruch nicht davon abbringen, das Schicksal der unerreichten Völker Asiens zu bewegen. Das ungewöhnliche Gebetstreffen blieb den fünf in unvergesslicher Erinnerung und inspirierte sie, weiter für die Mission zu beten. Gemeinsam mit einigen anderen, die sich ihnen anschlossen, gründeten sie in den Folgejahren die ersten Auslands-Missionsgesellschaften der USA, sie ließen sich selbst in andere Länder aussenden und sie wurden so zu Pionieren der amerikanischen Weltmission. Ohne das Haystack-Gebetstreffen wäre das so vermutlich nicht passiert.

Vor einigen Jahren brachte ERF Medien eine Sendung über Bärbel Wolfes-Maduka, die Inhaberin eines Hut-Salon in Witten. In einer Ecke ihres Hut-Geschäfts steht ein Sofa. Daneben hat sie ein Schild aufgestellt: „Hier gibt’s Gebet“. Manchmal fragt sie ihre Kunden (darunter Chemo-Patienten, aber auch viele andere): „Darf ich vielleicht mal für Sie beten?“ Die meisten, so erzählte sie, würden das tatsächlich mitmachen, und oft seien diese Kunden nachher zu Tränen gerührt. „Wir können beten für Menschen, das geht“, sagt sie in dieser Sendung, „Und das ist wirklich nicht schwierig. Wenn ich das kann, kann das jeder überall.“ Man muss es nicht so machen wie sie. Aber es hat mir erneut gezeigt, wie dankbar Menschen (selbst Nichtchristen) manchmal sind, wenn wir für sie beten. Sie spüren etwas von der Kraft, die darauf liegt, Sorgen an Gott abzugeben.

„Sagt in allem Dank!“ Das ist der dritte Rat von Paulus. Hier denke ich noch einmal an das Gespräch mit meiner Sitznachbarin im Zug. Es ist in uns Menschen angelegt und gehört auch zum Wachstum unserer Persönlichkeit (wenn wir das nicht durch Egoismus zerstören), für gute Dinge, die wir erleben, Dankbarkeit zu empfinden. Denn die wichtigsten Dinge im Leben sind uns geschenkt worden: das Leben, liebe Menschen, unser Wohl, unser Heil. Als Christen wissen wir, wem wir dankbar sein können, unserem Schöpfer, von dem alle guten Gaben kommen, und diese Dankbarkeit ist Teil einer gesunden Beziehung zu Gott. Sie ist auch die Grundlage christlicher Ethik. Deshalb trägt der dritte und letzte Teil des Heidelberger Katechismus, der dritte Teil dieser berühmten Kurzerklärung des evangelischen Glaubens von 1563, in dem es um die christliche Ethik geht, den Titel „Von der Dankbarkeit“. Gehorsam gegen Gottes Gebote ist wichtig im christlichen Leben, aber er entspringt eigentlich der Dankbarkeit.

Nach Paulus sollen wir „in allem“ oder „in allen Dingen“ dankbar sein. Er schreibt nicht, dass wir *für alles* dankbar sein sollen. Ich muss Gott nicht danken für den tragischen Tod meines Mannes oder meines Kindes, für das Scheitern meiner Ehe, für die grausame Krankheit, für meine Lieblingssünde, für Hitler und den Holocaust. Aber wir können *in* all diesen Dingen dankbar sein – weil Gott uns so viel Gutes gegeben hat, weil er uns auch in der schwierigsten Situation (und vielleicht gerade dort) beisteht und weil er selbst aus Schlechtem Gutes entstehen lassen kann.

Das einzige Kirchenlied, das es je in die Charts der deutschen Hitparade schaffte, ist das von dem evangelischen Kirchenmusiker Martin Gotthard Schneider geschriebene Lied „Danke für diesen guten Morgen“. Sechs Wochen lang hielt es sich 1963 in den Charts. Das Lied nennt in jeder Zeile jeder Strophe einen Grund zum Danken. Es endet: „Danke, ach Herr, ich will dir danken, dass ich danken kann.“ Manchmal geht uns das schwer über die Lippen. Vielleicht ist das bei Ihnen, bei dir gerade so. Ich kenne das. Aber ich habe schon oft erlebt (das funktioniert nicht immer, aber häufiger), wenn mich ein Problem innerlich gefangen hielt und meine Lebensfreude und auch meine Beziehung zu Gott belastete, wenn ich dann innegehalten und über Dinge nachgedacht habe, die mir Gott Gutes getan hat, sowohl geistliche als auch ganz weltliche Dinge, dass ich über dieses Nachdenken richtig fröhlich geworden bin und dankbar. Dankbarkeit ist auch eine Therapie für unsere verletzten Seelen. Das lässt sich sogar nachweisen. „Viele Studien belegen die hohe Relevanz von Dankbarkeit für die psychische Gesundheit.“ So steht es in einem neueren psychotherapeutischen Fachbuch [Freund/Lehr 2020, Dankbarkeit in der Psychotherapie: Ressource und Herausforderung].

„Freut euch allezeit! Betet unablässig! Sagt in allem Dank!“, schreibt Paulus in 1. Thessalonicher 5, 16–18, „Denn das ist der Wille Gottes in Christus Jesus für euch.“ Dieser Nachsatz – „Das ist der Wille Gottes [...] für euch“ – bezieht sich vermutlich auf alle drei Aufforderungen. Er unterstreicht, wie wichtig sie Gott sind: die Freude, das Gebet und die Dankbarkeit. Sie gehören zu einer authentischen Gottesbeziehung, einer christlichen Gottesbeziehung: „in Christus Jesus“, schreibt Paulus – mit Jesus als Vorbild, als Kraftquelle und als Inhalt unseres Glaubens. Die drei stehen für drei große Formen des Redens mit Gott: das Lob, die Bitte oder Fürbitte und den Dank. In ihnen dürfen wir uns Gott ganz ehrlich mitteilen. Gott hat sie uns geschenkt, weil Er, der Lebendige, eine lebendige Beziehung zu uns unterhalten möchte. Ich wünsche sie dir und mir für unseren Alltag! Amen.

Und der Friede Gottes, der höher ist als alle Vernunft, bewahre Eure Herzen und Sinne in Christus Jesus.